想要获取更多资源吗？



点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

达照法师：净土法门的修学要领 一、念佛不得力的原因

今天，我们一起来学习净土法门的修行要领。

一、念佛不得力的原因

我们都知道净土法门有正行和助行。所谓正行就是“净土三资粮”，就是信、愿、持名念佛；助行就是“净业三福”，就是要培养我们的福报。那么在懂得正行和助行之后，如果我们善根深厚，就能够深信切愿、一心念佛，每天都能够坚持念佛，而且念得很愉悦。这样的人，在这一生就决定能够往生净土。但是有时候，大部分同修这句佛号念起来还是有些困难，特别是在心非常散乱的时候。对于娑婆世界的人来说，对于这一生的生活经历，如子女、名利、情感等这些轮回生死的业习是很难放下，所以在用功上往往不太得力。一念佛，要么就昏沉、瞌睡，要么就妄想纷飞，控制不了自己这颗习惯于流浪的心。我们无量劫以来流浪到今天已经习惯了，这一生又流浪了几十年，打了几十年的妄想，在是非人我、爱恨情仇当中磨练了这么久，滚了这么久，很难改变过来。

为什么念佛念起来会有妄想呢？究其原因还是信不真、愿不切。信没有信到点子上，愿不是真正发自内心的希望，所以念佛力量就非常微弱。如果你真信了，就知道娑婆世界无量劫的轮回还在进行，我们多打一个妄想就要多一次轮回，将来会在这个世界多受一次生死之苦。对想解脱生死的人来说，就坚决不要打妄想。念佛有追顶念、计数念、数十念，总之是要专心专意地去念这句佛号。

为什么会“信不真、愿不切”呢？这是因为我们受在这个世界生活习惯的影响。仅在这一生我们就犯了很多的错误，特别是贪嗔痴这些烦恼，而且无量劫以来我们也有很多乱七八糟的妄想。我们今天的烦恼、妄想都是从过去的经历中慢慢积累而来的，要么是从课本上学习来的，要么是在生活中受别人影响而来的。这些积累起来的人生经验，实际上就是我们的业。我们听经闻法或者念佛修行，就是在积累净土的净业；如果行善积德，那就是积累善业；如果产生抱怨、嫉妒、仇恨等等烦恼，就是在积累恶业。这是佛教跟其他任何宗教不同的重要观念，即佛教的因果观——世间一切法的规律就是有因有果。

达照法师：净土法门的修学要领 二、念佛的福德因缘

二、念佛的福德因缘

今天我想借这个机会追溯一下“信不真、愿不切”的原因到底在哪里？就是两个原因，一个是自己福德善根不够，一个是因缘不具足；所以《佛说阿弥陀经》中说：“不可以少善根福德因缘得生彼国。”

先看因缘有没有呢？肯定有。大家已经听到净土法门，已经知道这一生结束之后要到极乐世界去，别的任何地方我们都不去——我们不再在六道中流浪，无论做人也好，升天也罢，无论做皇帝也好，做天王也罢，都不去了，唯独西方极乐世界是我们的家。这种因缘是非常殊胜、不可思议的。一个以清净心皈依三宝的人，他内心所具备的功德，超过了用遍及一切山河大地间的稻麻竹苇来供养诸佛满两万年的衣食住行的功德。我们不但皈依了，而且还找到了修行的方法，认识到这个轮回的世界就是由贪、嗔、痴、慢、烦恼、痛苦和我执聚集起来的。由此可见，我们是非常幸运的，要更加珍惜和精进。

如果今生不能往生净土，我们还将是以自我为中心，还是有我执在，还是有贪、嗔、痴、烦恼，还是被这些业、这些行为和力量推着往前走；除非你见到了一切法无我，从此轮回的业就断根了。但我们都没有认识到无我，体会不到、证悟不到无我的境界。我们在生活中，无论修行还是不修行，都是围绕这个自我在转，所以假如这一生不能解脱生死，下一生一定仍是继续在这里轮回。我们听到了净土法门，轮回的生命有希望可以结束了，这是最殊胜的因缘。

六道轮回的众生如此之多，能听到净土法门而生信心的，确实是难中之难！比世间任何一件事情都要困难，比对佛法中其他任何一个法门生起修行的信心都要困难，所以《佛说阿弥陀经》才反复地讲“难信之法，是为甚难”。可见我们已经具足了这种殊胜的因缘，这也是我们现在应该庆幸的。

那么善根福德我们有没有呢？善根就是过去所培植的基础。一棵树要长成参天大树，它的根就一定要粗壮、牢固。我们在念佛的时候，一不小心就被外面的业风吹走了，由此可见我们“根”是有的，但不太牢固，很容易被业风吹走。虽然我们内心知道念佛是我们真正的生命归宿，但是一旦遇到有人在面前诽谤，或者家里遇到什么意外了，很多人都会手忙脚乱、精神紧张、不知所措。这是因为我们有善根，但是不够坚固。

一个真正修净土法门的人，除了为自己的家庭生活、环境乃至社会做力所能及的慈悲事业以外，内心一定是专注在一句佛号上。如果我们心中有佛，那么世间的一切是非好坏、烦恼痛苦，都跟我们无关，除了因为悲悯众生而对众生讲一些什么是对、什么是错的话以外，而我们内心实则并没有真正的是非烦恼。修净土法门的人就应该在内心中有上述坚固的信念；如果没有，那就说明我们有善根，但不够牢固。

念佛是否得力的一个重要基础，就在于你的福德是否具足。有福的人，他总有时间念佛，总有机会念佛。没有福的人，无论如何安排也挤不出时间念佛。他忙些什么呢？很多时候忙的是一些没有多少意义的事情。我们人生真正需要的东西并不是很多，想要的东西却特别多。比如现在大家坐在这里，需要的是什么呢？其实别的什么都不需要，有地方坐就足够了，就这么简单

。我们每天从早到晚，需要的事情恐怕只有吃饭、睡觉，在白天也不一定需要睡觉。我们真正需要的就是解决温饱问题，能吃饱、穿暖，这一期生命的需要其实已经达到了；但是很多人在温饱问题的基础上，总有种种担忧和贪求。想要的东西太多了，我们的烦恼心自然会鼓动起来，想得越多，痛苦也就越多，就越挤不出时间来好好用功修行，这就是福德不够。

有句话讲：“有福之人不用忙，无福之人跑断肠。”没有福的人东奔西跑、梯山航海、上天入地，到处攀求，却没有一个地方、没有一件事情，能让他将心安下来。从小到大，我们这颗心就像山顶上的一块石头，一直往山脚下滚，偶尔碰到一棵树停一下，以为这个地方可以让自己安心了，其实过不了多久，我们的心还是不安，还是会继续打妄想，继续追求，继续烦恼，继续解决一些不需要解决的事情。很多时候我们解决的那些事情是不需要解决的，真正需要解决的是生死大事，是我们迷惑的生命中最根本的痛苦，而这个痛苦的根源就在于贪、嗔、痴和我执。假如我们不能面对自己的贪、嗔、痴、烦恼，不能把烦恼背后的我执消灭掉，那么我们所做的事情，即使表面上是在解决人生的痛苦，实际上是在增加痛苦。

达照法师：净土法门的修学要领 三、集资净障

三、集资净障

那么，为什么世间的人缺乏正知见呢？轮回最大的原因就是见惑，就是知见上的错误。我们错误地分析、判断、认识了人生，这是一切痛苦的开始。错误的认识就是见惑，错误的行为就是思惑，由于错误的认识导致了错误的行为。错误的认识就是在道理上不懂；错误的行为就是在事相上、事情上不懂，无法真正地让自己解脱。所以净土法门的修学中需要一个重要的基础，即佛告诉我们的“不可以少善根福德”。善根需要培养，在通途佛法中，包括大乘的八宗以及密宗，都非常强调的一点，就是集资净障。也就是说，要集聚我们的“净土三资粮”，要净除修行的障碍。

那么，如何去集聚呢？首先我们不可以缺少善根，要把善根培养起来。我们能够在念佛的同时，多看净土的经典，多听净土宗的讲法，或者可以有机会多听大乘佛法的道理。所听的法能够入心了，就会知道怎么做人、怎么做事，念佛有什么好处，不念佛有什么危险。明白这些道理以后，你在心中自然会一步一步地去落实；落实一点，你的善根就加固一点。什么都不懂的人去信佛，与信神其实是差不多的。

达照法师：净土法门的修学要领 四、鬼神教的真相

四、鬼神教的真相

我出家之前也不懂佛法，那时侯对我来说，信佛和信鬼、信神、信神仙都是一样的。中国人都有一个非常务实的思想，就是只要对自己有好处，不管你是佛、是神、是鬼，我都拜。在座的诸位在皈依以前可能也是这样，神庙、道观也去，甚至是一些狐狸精、蛇精、黄鼠狼精，妖怪之类也照样拜。你看那些胡大仙、黄大仙，现在还是有很多人在供养，特别是在东北那里。其实，胡大仙就是狐狸精，黄大仙就是黄鼠狼精，它们在东北的一些大山里修行成仙、成精了，你如果对它好，它也保佑你的。所以说中国人很实际，只要对自己有好处，不管对方的道德水平如何，都会去供养。

有些居士到寺院里去，也是看这个寺院里的当家师、师父对他态度好不好：师父态度好，他就去了；如果他跟师父打招呼，师父不理他，在那里只管自己念佛、打坐，他就觉得没意思了，下次就不去了。这都是因为我们凡夫不懂得什么是正知见、什么是正法。所以大家要多听闻大乘经典，毕竟我们是佛弟子，我们学佛可千万不要学成魔了，不要学成离佛很远的一些奇形怪状的东西了。

现在温州有些人搞助念团，搞起来挺像那么回事，讲的话却完全违背佛法，违背净土祖师的开示。他们说：死了以后二十四小时内不要助念，二十四小时以后才去助念；不管死者是车祸撞死的还是吃药死的，无论怎么死的都没关系，平时不修行没关系，罪大恶极也没关系，只要他们助念的人一到，死者就一定能够往生，一定能够得到超度。这样的观念是完全违背了因果规律，违背了佛法告诉我们的道理。

佛法认为我们这一期的生命是地、水、火、风四大组成的，死的时候是由地大融入水大，再融入火大，最后融入风大。风大就是业风，就是这一生平常积累的习惯、行为和业力。你有善业就能感召投生善道，有恶业就感召投生恶道，有净业就往生净土。二十四小时以后，死者的身体已经凉透了，风大分散已经结束了，死者的神识都不知道生到哪里了，这时才来助念，如此又能助念到哪里去呢？

所以说这种观念是邪知邪见，以后肯定要出事的，但现在他们的影响还很大。在座有些居士可能也听说过，大家想想，世间有这么便宜的事情吗？佛法告诉我们的净土法门是一种圆妙不可思议的法门，关键是你要对往生西方极乐世界信心具足、发愿恳切，阿弥陀佛的佛号念得起来，你全部的身口意三业都要贯穿在阿弥陀佛那里，你才能够往生净土，这个道理跟整个佛法是不相违背的。如果有那么便宜的事情，释迦佛就不用讲法了，那么世间的真理又如何去展现呢？

大家要仔细琢磨一下，这种现象的背后，到底是什么原因？你作为一个佛教徒，修净土法门，不懂得佛法的正知见，却被邪知邪见带走了还不知道，这是非常危险的事情。而邪知邪见的人常常还很有可能是一些有能力的人，诸如黄大仙、胡大仙，或者天人、神仙，或者有福的鬼，或者是一些人死了以后被尊为神的大力有福的鬼神。他们并没有了悟生死的智慧，也没有真正

从自性中流露出来的慈悲。鬼神之教和佛教在历史上常常是交融在一起的，我们如果不认真学习佛法，就很难分清鬼神教跟佛教的区别。现在是末法时期，是社会人心不太安宁的时候，鬼神教的气焰非常嚣张。

那么，什么是鬼神教呢？大家有没有去过“讲灵姑”的地方，有没有去问过“跳大神”的人？上述之类都是鬼神教的头目。鬼神并没有多少福德智慧，你去求它，其实它不能保佑你，但是它有一点神通，所以你一问它，它还答得挺准，答准以后怎么办呢？它常常会告诉你要念经、读宝卷，或是到哪里去做一堂佛事之类，它实际上没有能力保佑你，还是让你去求佛菩萨，靠求佛菩萨的功德来增长福报、消除业障。同时鬼神教有一个致命的错误，就是我执非常强大。你对它好，它就对你好，倘若你稍稍说它的不是，它马上就会找你麻烦。它是一个十足的凡夫，一点修证都没有，只是它们的业报感召了一点神通而已。

鬼神教在世界各地都有流传，它们所宣扬的是一些神秘感应，它们也看了佛经，也告诉你有因果报应，也告诉你要行善积德，但是你必须要为它做奉献。说得难听一点，它也在拉帮结派，希望信鬼神的人越多越好。所以有些人拜鬼神做干爹、干娘的，每年都要去给它们过节日。为什么它们要拉帮结派？因为它们也希望自己的群体、团队越来越大，但是它们又没有真正的福德智慧，如果把它们的底细抖露出来，这世界上就没人会相信鬼神了。

懂得因果规律的人都知道，在这个世界上真正影响你的是你的业，只有你自己才能改变自己。当你行善积德、用功修行，心态上没有负面的情绪时，这些鬼神拿你一点办法都没有，因为你的知见、德行已经超过它们了。它们不但拿你没办法，而且对你还会产生恭敬心。鬼神告诉我们一些因果报应、行善积德的道理，它是希望自己的团队越来越大；我们如果知道鬼神只有神通，其他什么都没有，就不会相信它，就不会供养它，它就不能如此热烈地发展团队了，它的福报也就少了，所以它们是像做生意一样的。因为凡夫众生往往是很务实的，只要你保佑我，我就信。所以一些人去拜鬼神，就是这个道理、这种心情，在座有些还没皈依的时候就是这样的。因此现在的一些鬼神就嚣张到在自己没有能力的时候，借助佛法、依附于佛法来宣传它自己，这种现象的影响就更为严重了。

你看看道教，如果有机会，大家可以到包公殿去看看，他们念的那些经咒都是什么经、什么咒。我问过一些道士，大悲咒他们是必念无疑的，净坛的时候他们都念《大悲咒》。《大悲咒》本是我们观世音菩萨的心咒啊。他们有多少内容能够改变现实社会环境呢？一部道教的藏经，百分之六十以上的内容都是佛经。比如《大悲咒》、《阿弥陀经》和《心经》，他们都直接拿过去用了，把阿弥陀佛改成无量天尊，把观音菩萨改成慈航道人，就这么把所有的菩萨改成道人，把所有佛改成天尊。这是因为他们自己没有本事，只能依附于佛教的经典。因为佛教经典讲的是真理，一念一听，那些鬼神就感应了，就有功德了。我们并不是要去攻击道教，但它确实只是依附于佛法的外道，也就是弄一些感应神通，而没有告诉你破除我执，没有告诉你要认真踏实地修行用功。

前面提到的这种助念有一个很严重的错误，已经露出了马脚，就是佛教的祖师大德告诉我们：在死者断气后二十四小时内是不能动他的身体的，因为他的神识还没有往生，身体还有暖气，你动他，他还有知觉，会痛苦。你在这个时候助念能把他的业直接转化为净业，只要他生起信心，一念佛号就能跟佛相应了。这一期的生命结束，下一期的生命开始，他就往生了。这才是符合佛法讲的宇宙人生的生死轮回、因果缘起、业果报应的道理。

但他们却说：二十四小时内不要助念，助念是没用的。二十四小时以内，就把死者的衣服换掉了，把死者的身体搞得乱七八糟。二十四小时以后，等身体都凉透了，什么都没有了，他们才过来给死者助念。二十四小时以后，他们搞一个人在那里说，有暖气已经跑到哪里了，这跟“讲灵姑”的差不多；那人的手也不放在死者身上，就放在身体外面，离身体很远，就说有热气到哪里了，跟练气功的差不多。有些死者在身体都冷透了的情况下，被这么一助念以后，脸色反而好看了，红起来了。据一些人传说，还见到一些光，或者白头发变黑了，这感应不可思议啊！于是一看到这种情景，很多人认为那简直就是活神仙了。我今天在这里是第一次跟大家讲。

这是什么原因呢？按照佛法所说，死者的身体冷透了，就表明神识已经离开肉体或者已经往生了。但是他们却讲“二十四小时以后再来助念”，于是我就想，为什么要选择二十四小时以后才来助念？经过他们助念以后，为什么还会出现所谓的瑞相呢？那么很大的可能就是古人所说的“借尸还魂”。死者本人已经下地狱或者做畜生了，他的神识已经离开这个肉体了。于是，他们就弄个鬼神附在死者尸体上，显示一点神通，让死者的脸色好看一点或者放一点光，死者的子女、后代就信以为真了。他们还把照片拍下来，甚至有些照片、录像也都是假的。很多人一看到这些瑞相就觉得不得了了，认为这就是佛法中所说的呈现瑞相，实际上这是完全不符合佛法的道理的。

太虚大师曾经讲过：以神通感应作为信的根本，却不重视戒、定、慧三学，不重视修学以培养定力，不重视佛法所揭示的因果缘起的智慧，徒增鬼神教的气焰，反蔽佛光。可见这样只能徒然增加鬼神教的气焰，他们所谓的佛教其实已经蜕变为鬼神教了，从而荫蔽了佛法的智慧光明。

佛法告诉我们：生死是一如的，因为我们的生命始终是相似相续的。无论是目前的生命状态，还是我们所必然面对的以后的死亡，都是在因果缘起规律的基础上，所以你现在一念修行、一

念念佛就有一念的功德；十念念佛就有十念的功德；你现在一念修定力就有一念的功德，一念生贪、嗔、痴、烦恼就有一念的业障。

佛法是很科学的道理，把我们从生到死、从死到生的过程讲得清清楚楚、明明白白。那种不符合佛法，违背业果缘起、因缘果报规律的话的，，我们一定要看清楚。如果大家听懂了经典，明白佛法讲的因果缘起、生命无我的真相，我们集聚的福德就会越来越大。只有福德而智慧不够的人，才会对神通感应等现象特别执着，反而忘记了自己自性的光明。我们在以后的生活中，对于这些现象也要能够观察出来。佛法的核心就是戒、定、慧三学，你信愿具足，持名念佛，落实在自己的一念心上，实际上就是完全符合上述的三学，也完全符合因果缘起的道理。净土法门如果违背了通途的法门，那么佛讲法就等于没有意义。
　　达照法师：净土法门的修学要领 五、在身、口、意上实修
　　五、在身、口、意上实修

佛在《金刚经》里面说，佛是“真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者”。佛不会讲两种话，佛讲的话是在一个实相、一个真理下讲的，只是针对不同的众生会从不同的角度去讲。都是他讲的东西，一定是一个道理，如果他讲的是两个不同的东西，哪一个又是真理呢？因此，虽然法门无量，归根结底的归宿之处还是一个。净土有四土、三辈、九品。“四土”跟通途法门是完全对得上的，核心内容就是“心即是佛，佛即是心”。我们每个人都能成佛，众生平等，这是佛法的大的背景。那么按照普贤菩萨十大愿王的开示，落实在修行上就是身、口、意这三业。因此我们修净土法门的要领同样也是要落实在身、口、意这三业上。

身业就是礼敬诸佛。拜佛时需要合掌、合十——十个指头合在一起，不能拇指交叉，有些人拇指交叉起来合掌是不如法的。合掌这个手印是十方诸佛共同的手印，代表全心全意。十是代表全，十个指头合在一起并且要当胸，这样就代表十全十美、全心全意，所以合掌时要注意如法。拜下去时，右手按在蒲团的正中间，代表你的身业；左手按在蒲团中间的前上方，代表口业；右手再放上去，代表你的意业。这三步完成后，手要摊出来，手掌朝上，两个无名指的距离是两寸，手腕的距离是八寸，这叫头面接足礼，代表佛站在你的前面，你的手摊开接佛的两足。头要靠在手的中间，有些人拜下去把头靠在手掌上，这是不对的。你的头靠在手掌上，让佛踩在哪里啊？佛就没地方踩了。头面接足礼中，头是代表人最高的地方，足是人最低的地方，以我最高的地方，接佛最低的地方，代表佛走过的道路，是我要走的，佛觉悟的真理，是我最尊重的。手摊开代表接受佛的福德和智慧，头再靠下去，然后手要卷回来，代表你要把佛的福德智慧接回来，然后再复原，右手按中间，左手当胸，最后收掌站起来。如此拜佛就是代表以我全部的身心去恭敬、礼拜佛陀。

修净土法门并且信愿恳切的人，只拜一尊阿弥陀佛就可以了，见到释迦佛、观音菩萨、地藏王菩萨，无论见到什么佛，拜下去时就念阿弥陀佛，因为阿弥陀佛已经具足了所有佛的福德和智慧。无量光就是佛的智慧，无量寿就是佛的福德，所以手一摊开就应该知道：右手接的是佛的无量寿，左手接的是佛的无量光，就是把一切佛的福德智慧都接回来了，接到自己的心里面。所以礼敬诸佛，我们要非常认真地对待，每天有机会就要拜佛，特别是傲慢心重的人。

在座的老菩萨，岁数大部分都比我大。岁数大的人经验丰富、知识圆满，人生阅历也较深，但是岁数大的人有一个很大的毛病就是傲慢、不听话。他觉得：“我几十年人生都经历过来了，我还听你的干什么，我吃过的盐巴比你吃的米都多，走过的桥比你走过的路都多，我还听你的干啥！”实际上这种慢心对自己修行是一大障碍。所以很多岁数大的人很固执，心里很不容易放下。子女后代想要说什么了，他总是想要子女听他的，他不要听子女的。其实也不仅仅是岁数大的人，年轻的人也希望别人听他的。都希望别人听自己的，这就是一种傲慢、一种慢心；因为他觉得自己了不起，总觉得自己是对的，别人是错的。实际上你应该认识到，自己还是一介凡夫，贪、嗔、痴、烦恼、我执都没断，听你的完蛋了，听你的话就要跟你一起去轮回了。拜佛是消除我慢的一个最好的办法，大家有机会一定要多拜佛，对身体也有很大的帮助。慢心重的人，身体也容易生病，因为他傲慢心重，别人不听他的，他就容易生气，一生气就有毒，一有毒身体就出问题了。

汉传佛教的礼佛一定是手放在胸口，然后拜下去，站起来手仍放在胸口，最后半拜问讯，举到眉间齐，就可以了。皈依的时候我有教过大家如何拜佛的。问讯是打招呼的意思，也是有讲究的：身体弯到九十度的时候，手印要变成一个弥陀印，弥陀印在底下。这代表佛所成就的报身，也就是佛已经是福德、智慧圆满了，所以我们拜他，向他学习，接受他福德、智慧的加持。弥陀印就是代表福德、智慧圆满的报身佛手印。问讯完之后站起来，人站直手要举毗卢印，也就是将弥陀印这样直接弯过来，两个食指伸直，拇指交叉，左手在外，右手在内，这就是毗卢印，代表清净法身毗卢遮那佛的手印。毗卢印为什么要举到与眉毛齐，即举到眉心处呢？意思是我们的心，我们每个人的清净法身佛，与佛的清净法身是完全平等无二的。所以我们拜佛，实际上是拜自心。佛的福德、智慧圆满，我们拜他，向他学习，而我们真正要开发的是我们自己跟佛一样的清净法身。最后再合掌，代表在生活、工作中，我们也是以全心全意的心去工作、生活。汉传佛教就以这个方式来礼敬诸佛，来表法。

拜佛可以使身业得到一个最清静的改变。你身体如果不好，生病了，就是说身体有障碍了，我们就可以通过拜佛改变自己身体的状况。或者上一次跟大家说过的忏悔法，通过忏悔可以改变自己身体的状况，把身业改变。

藏传佛教的拜佛又跟汉传佛教的不太一样，他们也是五体投地的方式。他们的需要磕大头，用

力横向伸手，是代表十方；再举上去，代表三世即过去、未来、十方三世，心量很大；再举到眉毛，代表我的身体；接着举到口，代表我的口；再举到心，代表意。然后拜到蒲团时，身体一下子倒平，佛教里面说“最恭敬的如树倒地”，就是像木棍倒到地上一样，你的身体是直的，还不能膝盖先跪下来，直接“啪”一下倒平了。岁数大的人要小心，万一摔成骨折就麻烦了，但是这种方法对年轻的人来说是一项很好的身体锻炼。伸直了以后，也是要接佛的福德智慧，然后一下站起来。这里的“五体投地”即指头、两个肘、两个膝盖都要触地。五体投地就是指“我对你的佩服简直五体投地”了，也是趴倒在地，让佛来慈悲地加持我们，所以礼敬诸佛是消除身障的要领。

我们如果对念佛、净土三资粮都懂了，当你念佛念不起来时，一定要懂得怎么去拜佛，这是消除自己的障碍。在寺院里可以多拜佛。在家居士如果家里有佛堂，就在佛堂拜；没有佛堂，就朝西方拜，在客厅里朝西面的方向拜也是可以的。或者你拿一本经或是拿一个小小的佛像，平常放在柜子里，要拜时就把佛像请出来，放在茶几上或者放在一张特定的桌子上，拜完了就收起来。这是讲身业上的修行，就是身体要礼敬诸佛。
普贤菩萨讲的“十大愿王”，落实成十条就是我们早课里唱颂的“一者礼敬诸佛，二者称赞如来，三者广修供养，四者忏悔业障，五者随喜功德，六者请转*轮，七者请佛住世，八者常随佛学，九者恒顺众生，十者普皆回向”。普贤菩萨是何许人也？他是华严三圣之一。华严三圣是指普贤、文殊、清净法身毗卢遮那佛。其中普贤是代表实践修行的菩萨，文殊是代表理论智慧的菩萨，清净法身毗卢遮那佛是华藏世界即华严世界的佛。这位实践的菩萨把整部雄伟广大的《大方广佛华严经》讲的教理落实在这十条当中，而这十条的前五条就告诉我们：真正落实华严世界的道理就在于你的身、口、意这三业，以及你集资净障。

身业是以礼拜作为根本的。你身体有病了，不舒服了，是身体上的障碍；别人看到你就讨厌，不太喜欢你，不太欢迎你，这也是身体上的障碍。因此你就要去多拜佛，身体的障碍没有了，，身体也就舒服了，别人见到你也都很欢喜，你的障碍就没有了。

第二是称赞如来。称赞如来是口业的修行，在所有的口业当中，称赞如来是把佛陀最圆满的教理落实在口业当中。称如来就是念佛，赞如来就是念经；如果再具体一点，称和赞也可以用在一起，就是我们对佛的功德不停地赞叹，今天在这里讲经说法也是称赞如来的功德。

念佛，就是念“阿弥陀佛”、“观音菩萨”等佛菩萨的名号。因为阿弥陀佛是无量光和无量寿，无量寿就是如，无量光就是来。无量寿，因为他是定，不会改变，而我们每天都在改变，从小到大到老，几十年之后就死掉了。但阿弥陀佛不会变，如如不动，所以阿弥陀佛就是如如不动的意思。也正因如此，他才无量寿、无量光，光明照耀十方法界。

有光明时才能看见大家的千差万别，也就是说，有智慧才能看出世间的万物，有智慧才能够来到世间度一切众生。如来是“乘如是道而来成正觉”，如来就是不动本迹而度一切众生。他自己安住在法性当中没有动摇，这就是如；他来到一切众生当中，给众生放光献瑞、讲经说法，度一切众生，乃至三途恶道他都不相舍离，这就是来。称赞如来就是内心稳定而能度一切众生，所以念“阿弥陀佛”就已经包括了称赞如来的一切功德。动起来就是来，不动就是如。听到别人手机响了，我们的心动了没有？如果你动了，你就不如了。对一切境都要一个样，无论是佛来还是魔来，你心动了，在那里讲话了，就不对了。某个人的手机一响，一大帮人就开始讲闲话了，你看凡夫就是这样。

称赞如来是以念佛为最根本，我们平常就要训练这种习惯。如果你这个习惯没有训练起来，你用功也不得要领。我经常看到有些居士在寺院里绕佛，念着念着，看一个人来了，马上先讲两句闲话，打声招呼“哎，你好，今天来啦，好好……”然后再来念佛，这是毫无意义的。如果大家一起念佛，念着念着，有手机响起了，好多人马上会上去骂两句，不光是手机响起来的人不对，骂人的人也根本不知道怎么用功，这样念佛也毫无意义。

这就是说，平常要时时刻刻注意自己的身业以及口业，要把握好这张嘴。“病从口入，祸从口出”，你讲别人是非，别人不高兴了，讲错话了，别人会反咬你一口，这还只是因口业引起的眼前的、暂时的祸，其实更严重的祸还在后面。

你不要小看这张嘴，我们这一生的命都是靠这张嘴养起来的，世界上所有的文明都是靠这张嘴说出来的，所有知识都是老师的嘴教我们的：其实，整个世界都是这张嘴说出来的。如果从因果的道理去看，去思维一下，就能明白这个道理。你讲一句话，就要为这句话负责，你不想负责，你的真心会去负责，这就是麻烦所在。我们都有真心，你讲了这句话后，你的真心就会把它收在阿赖耶识里，也就是八识田中，等因缘成熟了，这句话就起作用了。每一句话都会起作用，因为有因就有果，我们一定要相信因果。

假如你今天见到某个人，说这个人真讨厌，你讲了这句话后，以后因缘成熟了，你就要花一辈子的时间去让那个人讨厌，你说可怕不可怕？因为你这一期的生命，是因前世临终的一念，这一期就来做了一世的人，就因为一个念头。因种在那里，缘一旦成熟，产生的果报却是你的一生，是你的一个世界。所以你看到一个乞丐说：“这个人真讨厌！”你以后就有一辈子会让这个乞丐讨厌一辈子，一个要饭的人都讨厌你一辈子，你看你是什么人啊？这个口业千万不要造！而且还有更严重的，你说了这个人讨厌，别人以后就会说你的坏话，还不止是别人心里讨厌你，他们嘴巴也会说你、诽谤你，讨厌你一辈子，这是多么可怕的一件事情！

佛告诉我们：华藏世界是重重无尽的，每一个念头生出来就是你的一个生命。你现在念头生起来的时候是生，念头停下来的时候就是死，所以一个念头就是一个生死。现在一个生死的念头是因，将来感召的结果就是一辈子，从生到死。所以佛经里面告诉我们：净念一句“阿弥陀佛”，能够消灭八十亿劫的生死重罪。当你的嘴巴在讲闲话时，讲一句就要造一个口业，这一个口业会感召来生一个生死，那这一生当中又要造多少个生死啊！你现在还没有了生死，所以现在要赶紧念“阿弥陀佛”，把你原本打妄想、讲闲话的心念转化过来，随即生死就没有了，这八十亿劫的生死重罪的因，在当下就被你消灭了。我们千万不要担心说“啊呀！我念佛时心乱”，其实你嘴巴能念也都是有功德的，所以在口业上一定要称赞如来。

念佛比赞叹佛的功德还大，当然也要看你从哪个角度去说。如果一个人不信佛，他不懂得如何用功念佛，你只管自己念佛而不告诉他，这就只是你一个人修行；你告诉他了，他也知道念佛了，也懂得怎么把握自己的口业了，那么就会有好多人和你一起修行。我们一个人修行不如和大家一起修，这样功德也会更大，佛陀就是这样教我们的，光明普照嘛。

广义的称赞如来，还包括我们讲话要学会不但不讲是非，连无意义的话、世间一些开玩笑的话都不讲，因为这些话对你了生死，对你念佛，对你增长智慧和慈悲毫无意义。把握口业的关，叫称赞如来。如果落实在修行上，就是讲佛所教导的、一切能够使我们身心健康的话，简单地说，就是说好话。

当然说好话不是指从不骂人，如果这个人你骂他了，他会改善，你不骂他，他不改善，你保证骂他能让他改善，那你骂他的话也是好话。就像父母亲骂孩子，孩子听话了。有时候师父话讲得很重，把弟子讲得很惭愧，然后弟子马上就改过来了。所以有些居士跑过来说：“师父啊，你就骂我两句吧！”这时候你骂他，他真能改，你不骂他呢，他好像觉得自己也挺好的，没什么错误，那就要严厉地骂他，他就知道改了，这样骂他反而是好事。所以讲好话是指说对他人有利的话，这就是“叹佛”，赞叹的叹，也就是赞叹佛陀的功德。

不得不承认，我们做不到称赞如来。真正的称赞如来，就是你讲的话一定是对众生有利的。你看看你现在讲的话对众生有没有利益？那怕是众生烦恼起来了，你安慰他一句，这就是对他有利。你自己烦恼了，也安慰自己说“没关系，慢慢来，这是我的错，对不起”，这也是能够改变自己的。所以一切佛经所说的道理，我们可以去讲，假如佛经里面没有告诉我们怎么去说,我们就不要去造这个口业。而真正把佛法落实在我们口业的修行上，就是要“无意语言休着口，不关己事少当头”，也就是说，没有利益的语言不要放在嘴巴上，特别是讲是非伤害、诽谤别人，或者讲一些无聊的话，或者讲一些唧唧歪歪的、不痛不痒的、没有意义的话。包括对自己的亲人、子女都不要讲负面的话，让别人伤心的话更不要讲。如果有人做错事情了，进而会伤害到别人了，你为了他不要伤害别人，你可以告诉他这样做是错的、不应该的，这种话就不是是非而是慈悲。

如果我们嘴巴不会讲好话，不会讲经，不会告诉别人怎么修行，不能安慰别人，那么就先从念佛、诵经开始。

那么，如何在意业上落实呢？就是第五，叫随喜功德。“随喜功德”是净土法门要点当中的要点。为什么我们福德智慧资粮不足，需要集资净障？那是因为我们的思想有严重的问题。真正懂得净土三资粮的人，最能够受用的就是随喜功德。

随喜功德也有两方面，一个是随喜功，一个是随喜德。功德和福德不一样。福德也是德，有福报、有道德的人大家自然会尊重他；而功德的关键是人们内在修行的功夫，有功夫的人表现出来的行为会受人尊重。因为他内在有功夫，不起贪、嗔、痴、烦恼，他跟佛法相应，不停地相应；越相应，他的功夫就越深，烦恼就越少。念佛念得越多，心地就越空灵、越自在，智慧就越高，烦恼就会越放得下。所以内在的功夫生起来后，表现出来的外在的、别人能看到的行为，这就叫功德。

我们懂得“净土三资粮”后，真正开始用功念佛，却念不起来的时候，我们应该观察在思想上自己有没有以下两点。第一就是你对别人的功德、对别人的善业有没有随喜的心。凡夫往往会有嫉妒心，看到你的事业发达了，会有人在背后陷害你一下，所以有句俗话说“老乡见老乡，背后来一枪”。就是说，他在你面前是你熟悉的好朋友，说不定背着你时就陷害你，这是业障凡夫的行为。实际上，在这个世界上没有所谓的敌人，智慧不生烦恼，慈悲没有敌人。一个真正慈悲的人，他的内心没有敌人。对于“敌人”的罪业，他只是讲出来，告诉他这样不对，并不是说他是敌人。往往有时候别人讲我们两句不对的地方，我们就觉得他是敌人，实际上他讲得对的地方我们应该要接受，如果我们真做错了，就应该要改正。

有些人心里不喜欢别人的好事，嘴巴说随喜，自己却不去参与，说随喜好像是面子上的事——往往是指世俗的人情面子。而佛法中真正随喜功德，是指你只要看到这个人往好的地方发展了，哪怕某一天当你看到他只是拜了一拜佛，在佛前献了一束花，或者是合了一次掌时，你都很欢喜。很多时候我们对亲人、朋友是会有随喜的，他们在改善了，我们会很高兴。当然，我相信大家都是有正知见的，看到别人修行进步了，我们都会很高兴，别人错了，走歪路了，我们都很难过，这就是随喜别人的功德。

在寺院里当护法或者义工，当我们看到哪个人能力强，能够做更多的事情，我们千万不要讽刺或者嫉妒，我们一定要随喜。他在这个位置上做得很好，我们更要帮助他，你帮助他以后，他

有福德，也会帮助你。乐意帮助别人的人，他的心胸是会包容别人的。比如说有个人是你的上司、领导，他做得很好，你不停地帮助他，这样你的心量就已经把他包容在里面了。也就是说，你心中的功德已经超过他的功德，超过他有相的功德，这一点很重要。虽然我们在这个位置上不一定很起眼，但是你只要想到现在你已经包容了这一切人的功德，你的心里就已经包含了一切。

比如说你虽然在深山里修行，当你看到天下这么多参与弘法的善知识，或者哪个道场很兴旺，你的内心非常地随喜和包容，其实你就已经具足了这么大的功德，这是心量的问题。如果我们没有这样的心量的话，以后的修行路上就遇不到善知识，遇不到好的同修，这个因果在修行路上是很关键的。你如果看到一个修行人，或者有人在寺院里为常住做事，做得很好，你对他产生了嫉妒心，没有随喜的心，那么你以后在修学路上就遇不到好的修行人，遇不到帮助你的人，遇不到好的道场，这样在修行路上你会障碍重重。因为凡夫的心对于傲慢、分别、攀比、我执、贪名图利太习惯了，所以来到寺院里本来是来求功德的，结果制造了一大堆的烦恼。

这里的居士林也不容易，这么多的居士在一起能够团结合作、没有是非，这都是有正知正见才能做到的，只要稍有闪失，缺乏正知见，就会产生一大堆的矛盾。如果看到里面有矛盾、有是非，你们一定要小心。特别是做领导的，只要有是非、有矛盾，这里面就一定有问题，一定是不遵循佛法的因果的道理了，一定是某个人在内心中产生了贪欲或者是分别心，实际上也可能是串习，就是过去无量劫的习气、烦恼表现出来了。我们通过共同的努力，通过包容的心，把这些串习、烦恼改变过来。只要别人做得对，我们都要赞叹他，错的地方我们尽量地回避，不要理他，这样子大家都会好起来。所以随喜功德也要讲究智慧，就是内心看到好的都要欢喜，这是第一点。

第二点更为重要，就是随喜“功夫”。这个“功夫”是指你内在念佛的功夫，你修净土信愿恳切了，你在念佛了，就能感受到念这句佛号的欢喜心，并且要让这种欢喜心要不断增长，越念越欢喜。因为我们原来不懂佛法的时候，心总是会在遇到不同寻常的现象，诸如有点特异的感应时才觉得欢喜。比如念佛念得身心很清凉，念到佛像放光了，念了以后觉得身体发软、发热了等等现象出现时，我们才会觉得很欢喜。我们总觉得要有点变化才是欢喜，其实错了！念佛念得内心不变化了才是真正的欢喜！不变化是因为你的定力，是无量寿的功德加持。

怎么才叫不变化？就是你念得这颗心不再动摇了。比如说我们坐在这里念“南无阿弥陀佛”，你就很清楚看到自己这颗心在念“南无阿弥陀佛”，当下这颗心什么都没有想，没有好也没有坏，没有痛苦也没有快乐，没有动摇，很清楚。你要去感受这个没有动摇的心就是无量寿，你清清楚楚地在念着
“阿弥陀佛、阿弥陀佛......”并没有在那里睡觉，也没在那里发愣，就是清楚地念着

“阿弥陀佛”，这就是无量光。念佛心是佛，你内心已经跟无量光、无量寿完全相应了，这就是定力，就是智慧！你在念这句“阿弥陀佛”的时候，定力和慧力已经在增长了，你要随喜自己这样的功德。说简单一点，就是你只有在没有妄想的时候在念“阿弥陀佛”，才是真正在做功夫。你随喜这种功夫，念一句就有一句的受用，你没有妄想地念一句“阿弥陀佛”，这个时候你表现出来的表情、身体动作、语言都是非常的如法，一点是非、烦恼、痛苦、恶业都没有，大家可以自己去实证这种功夫。

我们懂得了信、愿、行，但如果还不懂得随喜功德，就会常常被这些鬼神教所迷惑。鬼神教就喜欢搞一点绿的、蓝的、五颜六色的光，或者让人看到佛来了等等，然后拍一些照片，搞一些佛像背后发什么光之类的图片。就像“*轮功”等一些邪魔外道，常常弄这些东西来骗人，来坑害人，鬼神教往往也用诸如此类的手段。所以你看佛法多么伟大，告诉我们是随喜功德，没有告诉我们要随喜放光。当然如果你精进念佛也会发光，也会感到身心轻安，禅定功夫也会出现。这是好事，我们同样要随喜，随喜你的德行。因为内在已经不动了，内在有慈悲、智慧了，这个时候你所展现出来的那种德行是很自然的，内在有功，外在有德。所以懂得礼敬诸佛、称赞如来、随喜功德，这就是我们在修行上要去落实的“十大愿王”中的三个实修要领。

达照法师：净土法门的修学要领 六、普皆回向

六、普皆回向

“十大愿王”中的最后一个“普皆回向”，也是我们求生净土的要领之一。“信、愿、行”中的“愿”就是发愿回向，比如“愿生西方净土中”，或者“愿以此功德，庄严佛净土，上报四重恩，下济三途苦，若有见闻者，悉发菩提心，尽此一报身，同生极乐国”，等等。什么是“普皆回向”呢？从“信”的角度来说，就是我们要深信自己一定能够往生，阿弥陀佛一定能接引我去。那么“愿”呢？就是我们能够把自己身心的一切，哪怕内心中只有一丝一毫的善法，都要回向净土。比如说我今天帮助一个人，或者扶人一把，给人倒一杯水，或者在这里扫一下地、递一块砖，或者见到佛像很恭敬，见到某人很有欢喜心地点一下头、打一声招呼等等，这一切善法，哪怕只是一点点的功德，都要以此功德回向极乐世界。以此表明我们希望自己、他人以及我们看到的所有众生，都能够以此功德往生极乐世界。不只是我们自己一个人往生，也希望我们世界里的所有众生都能够往生，这是普贤菩萨告诉我们的。

“普皆回向”中的“普”就是普遍。第一是指我的身、口、意要普遍往生，第二是指一切众生要往生净土，第三是指我们这个世界、这个社会，所有人间的众生都能够回向净土，把这个世界建设成和极乐世界一样的净土。如果你把这个世界的所有正报和依报都能回向净土了，那么我们人间其实就是净土。所以“普皆回向”不是一种很自私的心，不是认为自己一个人回向就

行了。净土法门的奥妙就是你现在想到自己要往生，而当自己真的往生了，一到极乐世界你就会发现，原来我的心早跟一切众生连成一体、无二无别了。所以《华严经》最高妙的法叫“心、佛、众生三无差别”，“芥子纳须弥，须弥纳芥子”，“无尽法界，重重庄严”，而其中的关键点就是你的这一念心。

文殊菩萨代表智慧，是一切佛的母亲，诸佛之母称为般若。将其落实在普贤菩萨的实修上，就是“十大愿王”。“十大愿王”落实在我们的修行上，就是身、口、意这三业，而身、口、意三业再归根结底为一句，就是“普皆回向”。所以释迦佛讲了这么久的《华严经》，“普皆回向”实际上是整部《华严经》的要点。《弥陀经》就是一部小本的《华严经》，《华严经》是大本的《弥陀经》。所以，《华严经》真正落实到位的代表就是普贤菩萨，普贤菩萨落实的内容就是“导归极乐，回向净土”。我们懂得净业三资粮之后，再落实在我们生活中的身、口、意上，我相信人人都能往生。

愿以此功德，庄严佛净土；
上报四重恩，下济三途苦；
若有见闻者，悉发菩提心；
仅此一报身，同生极乐国。
阿弥陀佛！

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

传统文化、戒淫修福、中医养生等
http://pan.baidu.com/s/1kTunurP

弘扬和落实中华传统文化
http://pan.baidu.com/s/1bnhbS4Z

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/16lPR77SvjgPBg2pHsOp2iw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

净宗讲堂 在线观看
http://www.jingzongfashi.com/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
http://pan.baidu.com/share/link?shareid=617125&uk=2701938221

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1qTdJTPjQarMapJjmFJ3tVA